

Modyfikacja czynników ryzyka specyficznych dla rozwoju cukrzycy typu 2- poradnik

Poradnik ten nie ma na celu zastępowanie fachowej porady medycznej ze strony lekarza, pielęgniarki, ale dostarczyć informacji związanych z czynnikami ryzyka specyficznymi dla cukrzycy typu 2

Opracowanie: Zespół Promocji i Edukacji Zdrowotnej
Mazowiecki Szpital Wojewódzki im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.
08-110 Siedlce ul. Poniatowskiego 26

Cukrzyca jest chorobą ogólnoustrojową i przewlekłą, o charakterze społecznym (występuje w każdym wieku we wszystkich rasach, populacjach z różnym natężeniem).

Charakteryzuje się podwyższonym poziomem glikemii we krwi (hiperglikemią) wynikającą z

defektu wydzielania i/lub działania insuliny. Trzustka nie produkuje wystarczającej ilości insuliny lub produkowana insulina nie jest prawidłowo wykorzystywana przez komórki człowieka.

Około **90 % przypadków stanowią chorzy z cukrzycą typu 2**, a 10 % chorzy z cukrzycą typu 1.

Przewlekły stan podwyższenia glikemii (cukru) w cukrzycy wiąże się z uszkodzeniem i niewydolnością różnych narządów i może prowadzić do **zawału serca, niewydolność nerek, ślepoty, amputacji kończyn dolnych**, zmniejsza oczekiwany czas życia o **3-8 lat** w stosunku do reszty populacji, oraz zwiększa ryzyko zgonu,



Cukrzycę rozpoznajemy wtedy kiedy zidentyfikowany jest jeden z trzech poniższych kryteriów

1. Obserwuje się objawy cukrzycy

wzmożone pragnienie, wielomocz, niewyjaśniona utrata masy ciała **oraz wynik przygodnego oznaczenia stężenia glukozy w osoczu wynosi $\geq 200\text{mg/dl}$**

Przygodne oznacza o dowolnej porze dnia bez względu na czas jaki upłynął od ostatniego posiłku

2. Glikemia na czczo $\geq 126\text{ mg/dl}$

Na czczo oznacza nie spożywanie posiłku co najmniej przez 8 godz.

3. Glikemia 2 godziny po obciążeniu glukozą $> 200\text{mg/dl}$ podczas doustnego testu tolerancji glukozy






Cukrzyca zaliczana jest do chorób cywilizacyjnych ponieważ jej rozwój jest uwarunkowany również **stylem życia**, czynnikami środowiskowymi i ekologicznymi życia.

Czynniki ryzyka określają zwiększone możliwości zachorowania i są tzw. **prekursorami chorób ujawniając się przed ich wystąpieniem.**

Do czynników ryzyka cukrzycy zalicza się: **wiek, płeć, nadciśnienie tętnicze, infekcje wirusowe, podwyższone wartości cholesterolu,**

wcześniej rozpoznane zaburzenia gospodarki węglowodanowej, oraz cukrzyca w wywiadzie rodzinnym. Choć większość tych czynników nie podlega modyfikacji to ich znajomość jest bardzo ważna ponieważ pozwala wyodrębnić grupy ryzyka.

Poniżej znajdziesz **czynniki ryzyka rozwoju cukrzycy, które podlegające modyfikacji**. Nawet niewielkie z pozoru zmiany w Twoim stylu życia mogą spowodować korzyści w prewencji cukrzycy.

1.	Nadwaga lub otyłość. 	Ryzyko cukrzycy jest o około 20% wyższe u osób z nadwagą i szczególnie otyłością typu brzusznego typu jabłko z BMI ≥ 35 kg/m ² ,
2.	Błędy żywieniowe 	Nieregularne spożywanie posiłków, koncentracja posiłków w 1-2, przekarmianie, długoletnie niedobory chromu
3.	Nadużywanie alkoholu 	Przyjmowanie 40 g/ dobę przez mężczyznę i 20g/dobę przez kobietę powodują stłuszczenie wątroby, marskość i w konsekwencji insulinooporność. Przyjmowanie 30-40g/ dobę wzrasta ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2
4.	Palenie tytoniu 	Palenie powyżej 11 lat obniża stężenie immunoglobulin, a ich niedobór wiąże się z obniżeniem odporności i zwiększa ryzyko infekcji bakteryjnych, wirusowych
5.	Stres 	Oddziałuje na układ hormonalny co sprzyja hamowaniu produkcji insuliny
6.	Niska aktywność fizyczna	Zmniejszona aktywność dwukrotnie zwiększa ryzyko zachorowania na



cukrzycę typu 2

Osoby poruszające się w ciągu doby niewiele więcej niż tylko po domu i biurze pokonują średnio **2 tysiące kroków**.

5 tysięcy kroków robi przeciętnie każdego dnia osoba bardziej aktywna, nie stroniąca choćby przed krótkim spacerem z psem.

Zalecenia dla każdego !

1. Profilaktyka pierwotna:

- Utrzymuj optymalną masę ciała i zapobiegaj otyłości,
- Racjonalnie odżywiaj się,
- Regularnie stosuj aktywność fizyczną,
- Unikaj nałogu palenia tytoniu i nadużywania innych używek,
- Wyposaź się w umiejętności radzenia sobie z codziennym stresem,
- Regularnie badaj się.

2. Rozważ badanie w kierunku cukrzycy:

- w wieku > 45 lat i w razie prawidłowego wyniku powtarzaj co 3 lata.

3. Rozważ wykonanie badania w młodszym wieku lub częstsze kontrole gdy:

- towarzyszy Ci **nadwaga lub otyłość** (BMI > 27kg/m²),
- masz krewnych pierwszego stopnia chorych na cukrzycę (rodzice, rodzeństwo),
- urodziłaś dziecko ważące ↑ 4,5 kg lub u których rozpoznano cukrzycę ciężarnych
- chorujesz na nadciśnienie tętnicze > 140/90 mmHg,
- masz stężenie cholesterolu frakcji HDL ↓ 35 mg/ dl lub stężenie trójglicerydów ↑ 250 mg/ dl ,
- masz zaburzenia gospodarki węglowodanowej w postaci upośledzonej tolerancji glukozy lub nieprawidłowej glikemii na czczo,
- zdiagnozowano u ciebie zespół policystyczny jajników,

Opracowano na podstawie :

1. Abramczyk A.: Profilaktyka i wczesne wykrywanie cukrzycy w praktyce pielęgniarstwa środowiskowej/ rodzinnej, Wydawnictwo A&A Optimed, Wrocław, 2002r.
2. Uchmanowicz J., Kubera –Jaroszewicz K.: Edukacja diabetologiczna .Standard opieki pielęgnacyjnej chorego na cukrzycę ,Wydawnictwo CONTINUO, Wrocław, 2012r.